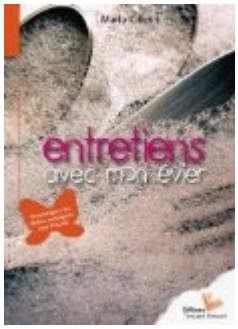
Lecture : Entretiens avec mon évier – Fly Lady

Fly lady ?!? What is it ? Pour ceux qui ne connaissent pas encore Fly Lady, c'est un site internet qui a commencé en 1999 aux Etats-Unis… un site internet dédié au combat contre le désordre dans les maisons, sous toutes ses formes : bazar, ménage, saturation, etc… Marla Cilley est à l'origine de l'aventure. Une aventure lancée au départ pour "témoigner" de son vécu et qui a une ampleur internationale aujourd'hui.
Ami lecteur, si vous me lisez, c'est peut-être (surement) que vous êtes familier du désordre et j'ai donc le plaisir de vous annoncer que ce site, monté sous la forme d'un groupe de soutien, vient de voir éclore une version française…. non pas en ligne mais sous la forme d'un livre "Entretiens avec mon évier".



La méthode Fly Lady enfin en français
Pour vous mettre en haleine, je vous présente en premier lieu le livre. Et puis, promis, je me lance ensuite dans la méthode plus en détail sous forme d'article dans ce blog.
Ce que j'aime plus que tout dans Fly Lady, c'est la dimension "humaine", nul n'est parfait et l'accepter, c'est le premier pas ! Ensuite, pas à pas recommençons à mettre de l'ordre chez nous… et à maintenir l'ordre. Tel est l'objectif bien sûr, changer les habitudes, ça y est, le mot est lâché !
Ce que j'aime moins en revanche, c'est la dimension "US", marketing produit bien développé, et le religieux qui va avec mais l'on passe facilement outre pour ne garder que le pratique, concret, ce qui nous fait avancer au quotidien et combattre réellement le désordre..nous européens; même si l'on part de très loin (oui, comme dans les émissions TV!).
Les 11 commandements de Fly Lady :

- Tu garderas ton évier propre et brillant
- Tu t'habilleras tous les matins, même lorsque tu n'en auras point envie. Tu n'oublieras point tes chaussures à lacets.
- Chaque jour, dès le lever, tu pratiqueras ta Routine du Matin et ta Routine du soir.
- Tu ne te laisseras point distraire par ton ordinateur
- Tu ramasseras au fur et à mesure. Ce que tu sortiras, tu le rangeras dès que tu auras terminé.
- Tu n'essaieras point d'atteindre deux objectifs en même temps. UNE CHOSE A LA FOIS.
- Tu ne sortiras pas plus que ce que tu pourras ranger en une heure.
- Chaque jour, voir chaque matin et chaque soir, tu feras quelque chose rien que pour toi.
- Tu iras aussi vite que possible pour faire ton travail. Tu bénéficieras ensuite de plus de temps pour t'amuser.
- Tu souriras même lorsque tu n'en auras point envie. C'est contagieux. Tu décideras d'être joyeuse et tu le seras.
- Tu n'oublieras point de rire chaque jour. Tu prendras soin de toi. Tu le mérites.

A la lecture de ces commandements, vous l'aurez déjà compris, il y a dans ce livre une démarche pleine de bon sens. Fly Lady vous prend la main et vous explique pas à pas comment procéder : une vraie bible !
Vous y découvrirez comment reprendre en main votre maison, votre quotidien et votre vie !
Comment organiser et planifier le ménage, gérer les lessives, anticiper les menus et les courses, structurer vos journées et vous faire plaisir pour un quotidien plus serein.

Bonne lecture !

Votre premier petit pas ou par où commencer

Comme je vous l'indiquais dans l'article précédent, je me lance dans le détail de la méthode Fly Lady, chapitre par chapitre.
Chapitre 1 : Votre premier petit pas… ou par où commencer.
La méthode des petits pas, donc, pour reprendre possession de votre maison.
L'idée est d'avancer progressivement. C'est vrai, vous êtes motivé(e) et dans les startings-blocks pour changer, mais inutile de foncer tête baissée et d'abandonner après 2 jours tellement vous êtes crevé(e). Là, il faut comprendre que "votre maison n'est pas devenue sale en un jour… elle ne sera donc pas propre non plus du jour au lendemain". Ne soyez pas impatiente ni trop exigeante avec vous-même, c'est un bon début !
Premier petit pas : faire briller son évier !
Le petit pas qui va changer votre vie et vous mettre en route le voici : faire briller son évier. Cela peut paraître anecdotique si votre maison est sans dessus dessous, mais il faut bien commencer par quelque part alors let's go.
L'objectif visé derrière ce premier pas, c'est que vous ressentiez la satisfaction du travail achevé et bien fait; que vous repreniez confiance en votre capacité à mener à bien la mission (gigantesque) que vous vous êtes jurée d'accomplir. Quel plaisir de revoir le fond de l'évier, propre et brillant…
Voici les instructions que donne FlyLady pour franchir ce premier petit pas (attention à bien vous protéger avec des gants et à respecter les instructions du constructeur selon votre type d'évier :

1. Sortir la vaisselle de l'évier
2. Remplir l'évier d'eau chaude, y verser de l'eau de javel et laisser tremper une heure
3. Rincer l'évier
4. Frotter l'évier au bicarbonate de soude (idéalement avec un tampon de fer pour les évier en inox), gratter les bords avec un outil à bord tranchant et les robinets avec une vieille brosse à dent.
5. Rincer
6. Faire briller l'évier avec du produit à vitres.
7. Chaque fois que vous utilisez l'évier, essuyez-le avec un torchon. Plus de traces d'eau ! Dans votre routine du soir, pensez à changer le torchon tous les jours.
8. Rangez votre vaisselle dès qu'elle est faîte (nouvelle habitude !), l'évier doit être vide, propre et brillant constamment.
9. Placez la vaisselle sale qui arrive constamment directement dans le lave-vaisselle, ou dans une bassine si vous n'avez pas de lave-vaisselle, mais pas dans l'évier.
10. Dites à votre famille ce que vous faîtes (ils ne sont pas devins) et ce que vous attendez d'eux aussi. Un soutien mutuel est toujours le bienvenu. Et soyez patient(e), ils y arriveront aussi à prendre les nouvelles habitudes. Une astuce pour un rappel sympathique : mettez un mot dans le fond de l'évier !

Attention, l'objectif n'est pas d'atteindre la perfection (maudit perfectionnisme qui empêche d'avancer) mais bien d'être satisfait(e) du travail accompli !
Voici votre premier petit pas franchi… un évier vide et propre en permanence. Bravo !

Reprendre possession des lieux, se sentir bien chez soi, dans un espace rangé et serein
2e petit pas : portez des chaussures
Ce second petit pas s'adresse plus spécifiquement aux personnes qui ne sortent pas de chez elle (papa ou maman au foyer). On vous a peut-être déjà dit que les indépendants qui travaillent de leur domicile s'habillent "comme pour aller au boulot" avant de franchir la porte de leur bureau… pourtant à la maison. Pourquoi ? Pour être "pro" et prêt, se sentir en adéquation avec leur fonction car les clients le sentent, même au téléphone. Si s'habiller peut produire une telle impression sur quelqu'un qui ne peut pas vous voir, imaginez ce que ce sera sur ceux qui vous voient (vous en premier) !
L'objectif est là de se mettre en condition de travail : oui, remettre tout en ordre est travail ! Alors on s'habille soigneusement (choisissez des vêtements qui vous mettent en valeur) et on met des chaussures (à lacets de préférence pour que ce soit compliqué à enlever en cas de flemme). Si vous n'avez pas l'habitude de porter des chaussures dans la maison, il va falloir changer ! Si c'est par hygiène… investissez dans une paire qui ne sortira pas.
3e petit pas : préparez vos vêtements la veille au soir
Le moyen imparable de gagner de précieuses minutes le matin, à l'heure du rush familial. Un coup d'œil sur la météo et sur votre agenda, vous permettra de choisir la bonne tenue, celle qui flatte votre silhouette. Chaque soir, préparer vos vêtements, sous-vêtements et chaussures.
4e petit pas : déterminez ce que vous pourriez faire pour vous sentir spéciale chaque matin
Quelle est la touche finale qui vous fera vous sentir spéciale chaque matin lorsque vous vous préparez ? De jolis sous-vêtements, l'hydratation de votre visage ou votre corps avec une crème spécifique, le port de maquillage ou de bijoux ?…
L'objectif est que vous travaillez sur votre bien être : si vous soignez votre apparence, vous vous sentirez bien. Et si vous vous sentez bien, tout devient possible !
5e petit pas : couchez vous à une heure raisonnable
Vous connaissez l'effet de la fatigue sur vos enfants (sans commentaire)… pourquoi serait-ce différent pour vous ? Votre repos est aussi important que celui des autres membres de la famille alors préservez-le. Reposé(e) vous êtes plus à l'écoute, plus actif/ive.
CONCLUSION :
A l'issue de ce premier chapitre, la transformation a déjà commencé et plus des 11 commandement, vos 5 premiers pas sont franchis :

- l'évier est vide et propre en permanence, il rayonne, comme vous !
- Vous êtes habillé(e) et préparé(e)soigneusement
- Vos vêtements sont prêts pour demain
- Vous êtes suffisamment reposé(e)

C'est une excellente mise en route, tenez le cap !

Parlons de chaos et de bazar

Voilà un mois déjà que vous pratiquez les 1ers petits pas (lire Fly Lady 1 : Votre premier petit pas ou par où commencer)… et ces nouvelles habitudes sont déjà ancrées. Bravo !

Vous voila lancé(e), le plus dur est fait ! Poursuivons.
Le maître mot pour ce second petit pas est “Halte au perfectionnisme“. Le perfectionnisme rend inactif… à vouloir trop bien faire, on ne fait rien !
Vous l’avez compris, cette méthode a pour objectif de vous faire passer en mode action. Je le dis donc clairement : faire, même imparfaitement c’est déjà faire ! Alors go !… Ayez bien conscience que la perfection n’existe pas (oui, oui, c’est sûr !) alors inutile d’espérer l’atteindre. Faire de son mieux, c’est déjà énorme.

Il faut 3 à 4 semaines pour intégrer une nouvelle habitude.Tenez bon !

Vous voilà motivé(e), alors comment combattre ce perfectionnisme? Il a du vous arriver de nombreuses fois de vous retrouver en plein “champ de bataille à la maison” et de ne pas savoir par quoi attaquer. C’est là que reviennent nos fameux petits pas !

Le principe et l’essence même de cette méthode est d’avancer progressivement (Rome ne s’est pas faite en un jour et vous n’avez pas non plus appris à lire en 1 journée), à votre rythme et d’y intégrer des habitudes (comme se brosser les dents que vous faîtes maintenant instinctivement, sans y réfléchir). Petit à petit vous intégrerez une nouvelle habitude, puis encore une, et encore une autre. Il y aura des erreurs, des trébuchements, des périodes de découragement mais l’essentiel est d’aller de l’avant. Se tromper, c’est apprendre, inutile d’avoir peur et passons en mode action.
Chaque nouveau petit pas acquis est une victoire : tout comme votre émerveillement devant votre enfant qui apprend à marcher! Réjouissez-vous de vos efforts quotidiens, ce sont de belles victoires.
Conclusion :
N’attendez pas de résultats “miracles” immédiats mais construisez sur le long terme votre retour à une maison et une vie familiale organisées, sans stress.

NB : j’ai fait le choix dans mes articles de ne pas reprendre le vocabulaire Fly Lady. Il me semble en effet plus important de se concentrer sur la compréhension de la méthode pas à pas que sur le vocabulaire !

Votre deuxième petit pas : il n’est pas possible d’organiser le désordre

Dans ce chapitre nous découvrons les points chauds (ça vous parle déjà, je le sens !) et des outils pour éliminer le désordre… oui, il est bien écrit “éliminer”, rappelez-vous nous sommes en mode action !
Vous êtes chaussé(e), habillé(e), soigné(e) et avez conscience de l’impact du désordre sur votre vie, alors voici la suite !
Définition du désordre : avoir trop dans un espace trop petit, avec un manque d’organisation.
Synonyme : fouillis.
Et voici le conseil précieux de Fly Lady : “Il n’est pas possible d’organiser le désordre ! Quand trop d’affaires encombrent des espaces trop restreints, votre maison ne peut pas respirer, le désordre remporte la bataille et vous finissez par vous sentir étouffer chez vous”. Une seule solution, l’éliminer.
Fly Lady évoque l’idée essentielle qu’il faut s’entourer uniquement d’objet que l’on aime et dont on a l’utilité. J’avais déjà évoqué ça dans cet article. En effet, ce qui ne nous plait plus et dont nous n’avons pas l’utilité, nous fatigue. Vous savez comme ce petit bruit de fond toujours présent et qui s’arrête soudain…. et là, cri du cœur “Ça fait du bien !”. Vous l’avez compris, halte à la fatigue latente et sus au désordre ! Oui mais comment ?
7 conseils pour venir à bout du désordre :

1. Achetez moins, ce sera évidement un bon début : cela semble évident, mais autant le dire, moins on a plus c'est facile à ranger !
2. 15 minutes par jour pour faire du vide, montre en main : toujours dans les habitudes, en voici une nouvelle. Prenez un minuteur et attaquez – 15 minutes par jour, pas plus.
3. Le principe des vases communicants : vous faîtes entrer un nouvel objet dans la maison ? Faîtes-en sortir un (voir 2 ou 3 au début) que vous n'aimez plus ou dont vous n'avez plus l'utilité?
4. Le boogie des 27 objets à jeter : il s'agit d'un jeu 100% Fly Lady. Muni(e) d'un sac poubelle, faîtes le tour de la maison (ou d'une pièce selon votre envie) et jetez-y le plus rapidement possible 27 objets. L'objectif est de ne pas réfléchir, tout est dans la rapidité d'exécution ! Ensuite direction poubelle et adieu ! Le jeu marche aussi en seconde étape avec un carton "A donner" que l'on emmène immédiatement chez Emmaüs ou au Secours Populaires. Et surtout, ne culpabilisez pas : tout le monde a le droit de se tromper dans ses achats (ou cadeau)… ne gardez pas davantage le fruit de vos erreurs sous les yeux, on tourne la page !
5. Extinction des Points Chauds : autant je ne suis pas une grande adepte du vocabulaire fly lady, autant celui-lui je le trouve très parlant ! Le point chaud est donc le lieu où s'entasse comme par magie le bazar et où vient s'en agglutiner encore plus (vous voyez la table basse, le guéridon dans l'entrée ou le vide-poche, des aimants à dépôt sans limite). Pour mettre fin à l'incendie du point chaud, pas de miracle : la routine de contrôle – matin et soir passer sur les points chauds et trouver une place pour chaque objet. Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place… et les points chauds disparaissent.
6. En dernier recours, si vraiment vous avez du mal à vous mettre aux routines, sortez le grand jeu : Le rangement de crise. Tout l'intérêt est de se mettre un bon coup de pression en invitant du monde et en rendant donc la maison présentable. Vous jouerez forcément les cache-misères mais sur le long terme, vous allez petit à petit éliminer le désordre.
7. Astuce ++ : faîte tout ça en musique, c'est bien plus entraînant !

CONCLUSION :
Faîtes le nettoyage par le vide. Séparez-vous de ce qui vous encombre, que vous n'aimez plus et n'utilisez plus. Jetez, donnez sans culpabilité ! Reprenez possession de votre espace.
Je le répète, le désordre ne s'est pas fait en un jour et ne partira pas non plus du jour au lendemain… prenez patience, persévérez dans ces nouvelles habitudes et sur le long terme, les effort payerons, adieu bazar !

Tout est dans votre attitude !

Un nouveau mot clé de la méthode Fly Lady : ATTITUDE. Il a une double importance car il va permettre :

1. de montrer l'exemple à votre famille,
2. d'impliquer votre famille dans les tâches ménagères.

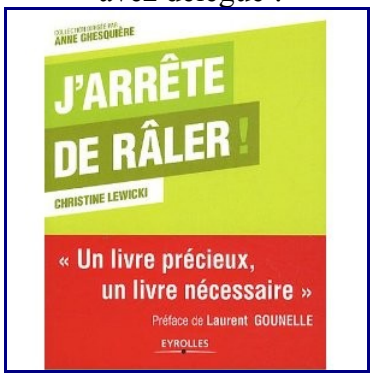
La vraie bonne question que pose Fly Lady est "Est-ce que je me pose en martyre des tâches domestiques" ?

Attention, prenez le temps de réfléchir, ne vous plaignez-vous jamais d'être le/la seul(e) à tout faire dans cette maison ou râler parce que votre conjoint(e) / vos enfants ne font pas leur part de travail ou même être dur(e) dans vos propos lorsque vous déléguez ? Soyez honnête avec vous même, il n'est pas ici question de jugement mais d'un simple état des lieux pour progresser.
"Comment faire ranger les enfants ?"
… ou Comment faire participer mon mari aux tâches ménagères ou Comment impliquer les membres de la maison dans les corvées ?… voilà les questions que je reçois régulièrement et pour lesquelles 2 réponses simples s'imposent :

1. Donnez l'exemple : cela semble si évident, comment pouvez-vous exiger par exemple de vos enfants qu'ils rangent leur chambre si la votre est une zone de non lieu? Mettez en pratique ce que vous prônez, cela leur semblera naturel et il vous sera alors plus facile de les impliquer.
2. Cessez de jouer les martyres : ayez une attitude positive et active.

Rappel important : ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même… ni avec les autres ! Attention à votre niveau de perfectionnisme qui vous confine dans la frustration ou l'inaction. Tout le monde a le droit à l'erreur, cela aide à avancer.
En pratique comment ça se passe ? :

- maintenez une attitude positive ! Pour l'occasion, je vous invite à lire "J'arrête de râler" de Christine Lewicki et à mettre en pratique avec son cahier d'exercices.
- mettez vos routines par écrit dans le bon ordre (matin/retour de l'école/soir/…) : le fait d'écrire va vous simplifier la vie, noir sur blanc vous pouvez "voir" tout ce que vous avez à faire et suivre l'ordre sans vous poser de question : un excellent moyen d'être dans l'action.
- ne laissez pas l'inefficacité des autres vous blesser, agissez. C'est là un argument fort de Fly Lady, il est inutile d'être amer et frustrée si ça ne fonctionne pas comme vous voulez. Un exemple, c'est à votre fils que revient la tâche de vider le lave-vaisselle et il ne le fait pas? Cela vous énerve et vous empêche d'accomplir vos routines (vider l'évier, préparer le diner, etc.) et bien reprenez cette tâche pour vous et attribuez-en une autre à votre fils qui ne vous empêchera pas vous d'agir. Attention, il n'est pas question de tout reprendre pour que tout soit fait par vous mais de faire preuve d'intelligence pour que vous n'ayez plus à être martyre.
- réunissez le conseil de famille pour répartir les tâches ménagères : organisez une "réunion spéciale" lors de laquelle vous expliquerez à votre famille votre démarche d'organisation et leur présenterez la méthode Fly Lady. Exprimez bien votre RESSENTI (je suis lasse, j'en ai assez de, je suis fatiguée de, le bazar/le désordre ne me convient pas…) et dîtes-leur que vous avez besoin de leur soutien et de leur aide, énoncez aussi vos souhaits/conditions (j'ai décidé de ne plus…). Demandez ensuite à chacun de quelles tâches il souhaite s'acquitter (la motivation aide à l'action, il est préférable de ne pas imposer). Il est évident que si vous avez listé avant toutes les tâches à déléguer, il sera plus facile de les distribuer. Attention, une fois déléguées ces tâches, acceptez qu'elles ne soient pas réalisées à votre façon, vous avez délégué !



Pour cessez d'être martyr, une lecture s'impose.
Vous l'aurez compris, il s'agit de cesser de "ronchonner" pour retrouver un quotidien familial plus serein, répartir les tâches ménagères et établir ensemble (toute la famille) un mode de fonctionnement qui convient à tous. L'ambiance familiale repose sur l'attitude de chacun des membres, restez positif.

fonctionner à vide

Retour sur l'un des points clés de la méthode vue au 1er chapitre : prendre soin de soi pour reprendre confiance.

A mesure que vous apprenez à maîtriser la méthode Fly Lady, pour être plus efficace et moins dure avec vous-même, vous allez sentir le stress s'envoler. L'objectif est bien de fonctionner en mode automatique, créer des routines qui simplifient le quotidien (et repose le cerveau !).
En rappel, les petits pas essentiels :

1. préparer ses vêtements la veille au soir
2. faire briller son évier
3. s'habiller soigneusement le matin, jusqu'aux chaussures, se coiffer, se maquiller, etc…
4. se lever 15 minutes avant les enfants et le lancement des corvées pour s'accorder un temps à soi
5. aller se coucher à une heure raisonnable et se reposer suffisamment
6. passer du temps à faire des choses comblent de bonheur
7. ne pas garder les plaisirs pour les occasions spéciales mais savourer chaque jour les bons moments
8. manger sainement et régulièrement
9. s'offrir des pauses et des récompenses
10. prendre le temps de se faire plaisir

Avec le système des routines du matin et du soir, l'objectif est d'automatiser l'entretien du logement pour profiter de son temps.
Et vous ? Quelles sont vos routines ?

Le journal de bord : un système efficace pour tout le monde

Ce que nous avons vu jusqu'à présent avec la méthode Fly Lady, c'est le recul et la mise en place des routines (cf chapitre 4 et chapitre 5).
Dans ce chapitre, nous attaquons la mise en place d'un outil que Fly Lady appelle le journal de bord (c'est le référentiel, le GPS du fonctionnement de la maison… l'outil indispensable, quoi !!!). Voici l'outil où vous pourrez centraliser tout ce que vous ne savez jamais où mettre.

La Vade-Mecum de la maison, un outil de synthèse à se constituer pour le bon fonctionnement de la maison. A découvrir dans la boutique.
Le journal de bord est un outil qui reste à la maison, il vous faudra donc en plus un agenda (qu'il soit électronique ou papier, peu importe, lire aussi cet article au sujet de l'agenda). En couplant agenda et journal de bord, vous voilà déjà bien engagé(e) sur la voix d'une meilleure gestion de votre temps !… Nouvelle routine du soir, consulter son agenda pour anticiper le lendemain (choix vestimentaire, préparation nécessaire…)
"Ce qui est primordial dans votre journal de bord, ce sont vos routines quotidiennes, votre plan de base hebdomadaire, vos listes détaillées de ménage par zones et vos menus". Fly Lady
Dans ce chapitre, nous n'abordons pas encore tous ces outils (à venir dans les prochains chapitres) mais mettons en place le journal de bord avec ce qui est déjà en place : les routines !
"Nos routines du matin et du soir sont seulement des outils simples permettant de s'occuper de ce qui doit être fait chaque jour". Fly Lady
Comment constituer son journal de bord ?

Dans un premier temps, Fly Lady recommande de mettre ses routines sous pochettes plastiques dans un classeur sans y passer plus de temps … maintenant que vous les avez écrites, il n'y a plus qu'à les y glisser.
Prévoyez aussi :

- des intercalaires pour les outils d'organisation à venir : plan de base hebdomadaire, listes détaillées de ménage par zones, vos menus, …
- un lot d'intercalaires alphabétiques pour les numéros de téléphones en fin de journal
- des pochettes plastiques donc et du papier de couleur si vous aimez "visualiser" les choses par couleur (on y reviendra)
- une pochette tout au début où vous noterez tous les numéros en cas d'urgence (pompier, médecin, vos numéros de téléphone…)

En conclusion de ce chapitre, il est important d'insister sur le fait que le journal de bord ne doit pas être parfait, cela ne doit pas vous empêchez d'agir. Vous pouvez donc le construire progressivement (toujours les petits pas) ou vous le procurer tout fait pour gagner du temps (voir la boutique d'OrganiZen ou de Fly Lady en anglais). Bien sûr s'il est "beau" vous aurez envie de le consulter alors, là encore, faîtes-vous plaisir tant que ça ne vous stoppe pas dans votre passage à l'action.
Écrivez vos routines, quelques une au départ et puis étoffez-les au fur et à mesure… toujours la technique des petits pas. La méthode Fly Lady est bien un cheminement, une mise en place progressive. L'objectif est de progresser, pas d'être parfait.
Article suivant : Fly Lady 7 : Chaque jour, dansez d'une routine à l'autre
Article précédent : Fly Lady 5 – Tout est dans votre attitude !

Pour rappel, l'essentiel dans la méthode Fly Lady est de comprendre qu'il faut prendre soin de soi avant de prendre soin de votre maison et des vôtres. Si cette première étape n'est pas validée, impossible d'aller plus loin.
Citation de FlyLady herself " En vérité, tout ce temps, le pouvoir était en vous. Votre voyage est presque achevé. Plus que quelques pas dans vos routines et chaussures et vous trouverez la paix que vous avez cherchée toute votre vie. Je sais que ça à l'air trop beau pour être vrai, mais je vous promets que si vous prenez d'abord soin de vous, l'état de votre foyer s'améliorera comme par magie devant vos yeux. Si vous ne me croyez pas, alors essayez de me prouver que j'ai tort. Abandonnez ces excuses [...] et concentrez-vous sur votre objectif".
Alors, action : le bienfait des routines !
Ahhhhhhh les routines, tout ce que nous détestions ado, hurlant que cela n'était pas pour nous (voire même qu'artiste dans l'âme, c'était incompatible avec notre moi réel).
Souvent, nous nous sentons étriquées dans un cadre trop défini et voulons pouvoir laisser exploser notre créativité… les routines sont justement la solution ! Elles libèrent notre cerveau en nous occupant physiquement. A mesure que le corps s'habitue à enchaîner toujours les mêmes tâches, les unes à la suite des autres, plus besoin de se concentrer pour savoir quoi faire ensuite : vous êtes en pilotage automatique !…
Bien entraîné(e), vous pourrez même penser à autre chose, promis !
J'ai bien dit routines, pas "corvées"… ça n'est donc pas rébarbatif ni monotone, juste un mode de fonctionnement qui simplifie la vie.
Le bienfait des petits pas, encore

Le titre de ce chapitre est “danser” d’une routine à l’autre… c’est exactement ça. Faîtes le parallèle avec l’apprentissage d’un nouvelle danse : au début c’est laborieux, on se trompe, on se laisse distraire et c’est loin d’être parfait ! Et puis, on recommence encore et encore : au ralenti, en démontant le pas petit bout par petit bout… encore et encore jusqu’à ne plus même y réfléchir. Notre corps et notre cerveau font le boulot pour nous !
C’est comme pour l’apprentissage de la lecture ou du vélo : au début, ça semble insurmontable et après on n’y pense même plus… mais bien évidemment vous n’auriez pas eu idée de conduire une Formule 1 sur circuit à votre première leçon d’auto-école ! Alors pourquoi vouloir une maison parfaite en 3 jours ? Prenez le temps de mettre en place vos routines progressivement (Relisez le chapitre 2 si besoin : votre pire ennemi est le perfectionnisme) et une fois maîtrisées d’en ajouter d’autres…. une à la fois toujours, comme un pied devant l’autre .
A vouloir aller trop vite, vous vous lasseriez et vous essoufflerez ! “Qui va doucement, va surement”, vous connaissez cette expression, non ?… trouvez votre rythme et dansez d’une routine à l’autre sereinement.
Check-list pour l’intégration de vos routines :

- vos routines sont-elles écrites ?
- avez-vous coché au fur et mesure de l’exécution les routines sur votre liste ?
- avez-vous pensé à faire une pause ? à vous féliciter ?
- il faut 27 jours pour les intégrer, où en êtes-vous ? Tenez bon !
- trop dur ? Allégez ou simplifiez la liste…
- les routines sont automatiques ? Complétez votre liste
- gardez à l’esprit que vous n’êtes en compétition avec personne ! Vous êtes votre seul juge, ne soyez pas trop sévère.

Et surtout prenez soin de vous !

Le plan de base hebdomadaire : Les zones

Le plan de base hebdomadaire consiste à assigner des tâches à chaque jour de la semaine et à s’y tenir. C’est une bonne façon de savoir ce que vous avez à faire chaque jour, en mode pilotage automatique (toujours nos fameuses routines!).
1e étape : quoi faire ? quel jour ?
Pour cette 1e étape :

1. asseyez-vous avec un papier et une feuille,
2. notez tout ce que vous devez faire chaque semaine,
3. décidez des jours auquel vous allez le faire.

Attention au perfectionnisme, soyez réaliste en fonction de vos possibilités et surtout n'oubliez pas de noter du temps pour vous.
L'objectif n'est bien évidemment pas de remplir votre journée mais de pouvoir faire avancer les choses un peu chaque jour pour vous libérer du temps le week-end… je vous invite également à déléguer un maximum ces tâches à toute votre famille, voir à une aide extérieure.
Exemple du plan de base hebdomadaire de Fly Lady, 1 heure par jour pas plus en s'aidant de son minuteur (10/15 minutes par tâche et j'arrête pour ne pas me laisser déborder).
LUNDI – ménage :

- Changer les draps des lits
- Faire la lessive
- Vider les poubelles
- Passer l'aspirateur partout
- Laver le sol de la cuisine et de la salle de bain
- Faire les poussières

MARDI – temps pour moi :

- s'occuper des plantes

MERCREDI – planification :

- rappel du ménage hebdomadaire
- établir les menus et la liste de courses pour la semaine à venir
- faire les comptes

JEUDI – courses :

- Compléter la liste de courses
- Faire les courses et toutes autres interventions extérieures : bibliothèque, poste, pressing…

VENDREDI – bureau & divers

- Traiter les papiers
- Répondre aux invitations et cartes
- Ranger le sac à main
- Raccommoder les vêtements
- Cirer les chaussures
- S'occuper des animaux
- Vérifier l'état de la voiture
- Nettoyer la buanderie

WEEK-END : repos !
2 étape : action
Un peu tous les jours vous évite d'y consacrer votre week-end et vous permettra de trouver le juste équilibre. Alors action ! Attaquez votre plan de base hebdomadaire.
- – -
Article suivant : Fly Lady 9 : Les zones, plus jamais de "Ménage de printemps"
Article précédent : Fly Lady 7 : Chaque jour, dansez d'une routine à l'autre

Après le soin de soi, les routines, le journal de bord et le plan de base hebdomadaire, nous arrivons à l'étape suivante : le découpage de la maison en zones pour le ménage approfondi.
La création des zones consiste à diviser la maison en 5 secteurs. Chaque semaine, le focus est mis sur une zone. Et chaque mois, le cycle recommence. Le processus se fait toujours par petits pas, progressivement, 15 à 30 minutes par jour (selon vos possibilités).
Créer ses zones Fly Lady
Comme un mois compte en général 5 semaines, divisez votre logement en 5.

Par exemple :

- Zone 1 : entrée (y compris extérieur) / salle à manger ou coin repas
- Zone 2 : cuisine / buanderie
- Zone 3 : salle de bains / chambres des enfants / WC étage
- Zone 4 : chambre des parents / salle de bain des parents / WC
- Zone 5 : salon / chambre d'amis / bureau

La 1e semaine étant souvent incomplète du fait du début du mois (s'il commence un mercredi par exemple), incluez-y l'entrée qui est un endroit réduit et demandera à terme moins de temps à l'entretien.
Vous pouvez aussi inclure le garage ou le grenier qui sont souvent des zones de stockage et des points chauds.
Désencombrer et nettoyer les zones Fly Lady : méthodologie

Chaque semaine = une zone à attaquer.
15 à 30 minutes par jour.
Vous ne pourrez pas passer à l'étape du ménage approfondi des zones, tant que vous n'aurez pas fini de désencombrer.
Uniquement ensuite vous pourrez passer à l'étape du ménage. Pour cela :

- Commencez par dresser la liste de tout ce que vous voulez faire dans chaque zone (exemple plus bas)
- Ensuite, toujours le même principe, mettez votre minuteur sur 15 à 30 minutes et attaquez ! Arrêtez-vous quand ça sonne.
- Répétez ce rythme chaque jour de la semaine.
- Chaque semaine changez de zone selon votre répartition des zones (zone 1 = semaine 1 du mois, zone 2 = semaine 2, etc.).

Petit à petit, au fil des mois, vous verrez votre maison se transformer… Le désordre ne s'est pas fait en une fois, la remise en ordre non plus ! Progressez à votre rythme, enchaînez les routines sans faillir pour voir avancer la reprise en main de votre maison.
Voici une liste de ce qui est possible de faire dans la zone « chambre des parents » Fly Lady pour l'entretenir, ça n'est qu'un exemple bien sûr, à vous de l'adapter :

- Dépoussiérer les meubles et les plinthes
- Enlever les toiles d'araignée au plafond
- Dépoussiérer les tapis
- Aérer le matelas
- Faire les carreaux
- Trier les vêtements, chaussures, accessoires, livres…

- Ranger les placards et tiroirs
- Nettoyer sous le lit
- Nettoyer poignées de porte et interrupteurs
- (faire le lit est dans votre routine quotidienne et changer les draps dans votre plan de base hebdomadaire)

A vous de jouer maintenant, définissez vos zones et votre charge de travail pour chacune. Ensuite passez en mode ACTION en pilotage automatique. Un peu tous les jours pour en venir à bout et entretenir sur la durée sans se décourager.
Pour vous aider, vous pouvez utiliser le plan de ménage inclus dans le vade-mecum de la maison.

La méthode Fly Lady c'est pour tout le monde… y compris vous !
Nous voilà au chapitre 10 de la méthode Fly Lady. L'occasion de faire le bilan et de rappeler les bases essentielles de cette méthode.
La méthode Fly Lady peut aider toute personne – quelque soit son sexe, son âge, sa catégorie socio-professionnelle, son statut.. – à reprendre possession de sa maison (tri, rangement, ménage) pour y vivre sereinement.
Le désordre ne s'est pas fait en un jour, il ne se défera pas non plus en une journée. Halte au perfectionnisme, c'est bien par la mise en place :

- de nouvelles habitudes (= les routines)
- d'un minimum d'organisation et d'anticipation (= journal de bord, définition des zones de ménage)
- et d'une autre façon de se comporter vis-à-vis de son entourage (= ne plus se porter en victime)

que vous viendrez à bout, petit à petit, du désordre et acquerrez de nouvelles habitudes qui vous permettront de maintenir correctement votre maison en :

- n'ayant pas à faire le ménage le week-end,
- gardant du temps pour vous et votre famille,
- commençant la journée sans stress et avec le sourire.

Telle est bien là, la promesse de la méthode Fly Lady. Avec les 10 chapitres précédents, vous l'avez bien compris maintenant.
Les excuses pour ne pas essayer la méthode Fly Lady :

1. Je travaille à plein temps, ce n'est pas gérable : c'est plus que jamais pour vous ! C'est la mise en place des routines sur la semaine qui vous permettra de profiter pleinement de vos week-ends ! Oui, cela demande des efforts après une journée éreintante de travail et la gestion quotidienne de la petite famille mais rien n'est impossible. Plus vous passerez en "mode automatique" sur les routines, plus vous profiterez du temps off pour vous ressourcer vraiment.
2. C'est trop dur, pas pour moi : changez votre attitude. Plutôt que de ressasser le négatif (personne ne voit ce que je fais, rien n'avance,etc…), voyez positif. Vous voulez venir à bout du désordre de votre foyer ? Alors cessez de gémir et agissez. Retroussez-vous les manches car personne ne le fera pour vous. Vous être seul(e) décisionnaire du changement. Ce pouvoir est entre vos mains avec la méthode Fly Lady. Si vous ne souhaitez pas réellement changer, continuez à vous plaindre et cessez la lecture de ce blog.
3. Je suis trop fatigué(e) le soir : Oui, vous travaillez, oui, vous être fatigué(e) à la fin de la journée, comme tout le monde. Là encore optez pour le positif. Couchez-vous plus tôt le soir pour profiter réellement d'un sommeil réparateur et levez-vous 15 minutes plus tôt le matin pour vous préparer tranquillement avant l'heure du réveil des enfants. En ayant tout préparé la veille au soir dans vos routines, vous commencerez la journée sans stress
4. Je n'ai pas le temps, justement ! : prenez-le ce temps. Accordez-vous la pause de planification qui vous permettra de sortir de la zone rouge de l'urgence quotidienne pour passer en mode pilotage automatique. La mise en place de la méthode demande du temps et

de l'investissement mais pour une meilleure qualité de vie qui mérite bien cet effort. Accordez-vous ce droit.

5. Je suis réfractaire à la planification, j'aime la spontanéité : si vous lisez ce blog c'est que la spontanéité ne vous a peut-être pas totalement réussi jusqu'à maintenant. Vous voulez vraiment changer ? Alors au travail, changez vos habitudes, mettez de côté vos a priori et essayez. Qu'avez-vous à perdre si ce n'est de gagner en qualité de vie ?

Apprendre à anticiper les choses, au lieu de parer à l'urgence, vous permettra de gagner de précieuses minutes dans vos journées et surtout à réduire ce stress constant pour profiter pleinement de votre vie. Avec le temps, ce sera une nouvelle habitude et vous en serez le/la 1e surpris(e).

Prendre son envol en famille

Voilà certainement le chapitre que vous attendiez le plus, celui où Fly lady explique comment déléguer ou tout au moins impliquer mari et enfants dans le ménage et le rangement de la maison. Comment faire pour que toute la petite famille s'y mette pour retrouver l'ordre dans la maison? Tour d'horizon.

LES ENFANTS : rangement et ménage de la maison, les impliquer

"Les enfants adorent les routines. Ils savent à quoi s'attendre et quand s'y attendre. Ils savent aussi ce que l'on attend d'eux." Fly Lady

Les temps de rangement et de ménage sont à partager avec les enfants. Comment me direz-vous ? En en faisant un temps récréatif! L'objectif alors n'est pas d'obtenir un résultat final parfait (rappelez-vous la perfection n'existe pas et empêche d'agir) mais :

- d'intégrer ces routines dans leur quotidien, leur faire acquérir les habitudes
- passer un bon moment ensemble
- profiter d'un temps de "récompense" une fois les tâches accomplies.

Les étapes pour faire ranger les enfants :

1. Côté motivation, définir une durée dans le temps (ex : 1 heure de ménage/rangement) pour qu'ils aient une notion d'échéance, définir le temps de plaisir une fois la tâche réalisée (ex : un bon goûter dans le jardin, une sortie au parc, un jeu de société, un dessin-animé… selon l'âge et la saison, vous trouverez facilement).
2. Définir clairement les tâches, énoncez ce que vous attendez d'eux, ils ne peuvent pas le deviner! Ex : ramasser tous les magazines du salon et, si votre enfant sait lire, mettre au recyclage ceux datant de plus d'un mois. Regrouper dans le panier à linge tous les vêtements sales et replier/ranger ceux qui sont propres. Nettoyer à l'éponge le lavabo de la salle de bain et la douche. Passer l'aspirateur partout dans le salon… Donnez un maximum de détails (produit, matériel, façon de faire…), uniquement s'ils le demandent ! Il vous faudra sinon accepter que ce soit fait à leur façon, pas la vôtre.
3. Les attribuer à chacun sous forme de jeu. Pas évident me direz-vous, mais si ! Ex : utilisez un minuteur pour "faire la course", faîtes du basket pour mettre les vêtements dans le panier, procédez à un tirage au sort parmi toutes les tâches à accomplir, une chasse au trésor pour les magazines, une guerre bactériologique à éradiquer pour nettoyer le lavabo et la douche, sauver tout ce qui est au sol de l'inondation pour passer l'aspirateur… l'idée est de s'amuser pour que vous et vos enfants n'associez pas ces tâches ménagères à une corvée mais à un moment convivial et ludique sans chercher la perfection.
4. Objectifs atteints ? Profitez de votre récompense !

Ces routines de ménage fonctionnent parfaitement avec de jeunes enfants. Vous pouvez aussi formaliser leurs routines quotidiennes : planning de la semaine de chacun affiché sur le frigo avec les affaires à préparer (sous forme de dessin si votre enfant ne sait pas lire), routines du matin et du soir… avec des cases à cocher pour qu'ils aient le plaisir du travail accompli ! Vous n'aurez alors plus besoin de répéter sans cesse.
Naturellement, pour les ados c'est une autre histoire… période d'opposition oblige. Il est donc préférable de leur faire acquérir les bonnes habitudes avant l'âge rebelle.
Je rejoins Fly lady sur cette façon de faire et, pour aller plus loin, lisez aussi : Comment faire ranger les enfants, mode d'emploi.

LE MARI / LA FEMME / LE CONJOINT : rangement et ménage de la maison, l'impliquer
Pour impliquer son conjoint, Fly lady nous rappelle le contenu du chapitre 5 et du chapitre 1 de son livre intimant de cesser de se comporter en victime. Selon elle :

- arrêter de râler
- sourire, adopter une attitude positive
- prendre soin de soi et du recul
- procéder à ses routines sans attendre de retour de son entourage, ni tenir les comptes du qui fait quoi

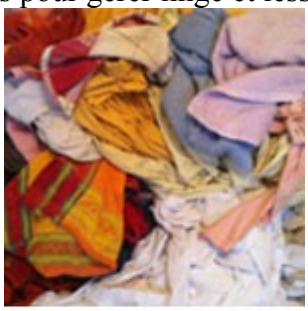
sont les éléments indiscutables qui inciteront votre conjoint (et vos ados ?!) à s'associer d'eux-mêmes aux tâches ménagères.
Là j'avoue que mon point de vue diverge de celui de Fly Lady. Non pas sur le contenu, j'approuve totalement l'estime de soi et la positive attitude. En revanche, si votre souhait est de déléguer des tâches à votre conjoint, cela va mieux en le disant ! Tout en restant dans un discours positif (utilisez l'assertivité, c'est très efficace) engagez une discussion positive en lui indiquant clairement ce que vous souhaiteriez qu'il prenne en charge. J'en parlais déjà dans cet article et dans celui-là aussi.
Il ne vous reste qu'à écrire les tâches et routines de chacun. A vos agendas et outils d'organisation !

Savez-vous où vous en êtes de vos lessives ?

Collecter, trier, laver, étendre/sécher, plier, ranger… s'occuper du linge est un éternel recommencement qui peut sembler bien décourageant. Mais halte là, pour changer les choses, on a déjà adopté la positive attitude au chapitre 5.
Gérer les lessives : un processus en 5 étapes, une nouvelle routine
Pour dompter le linge sale et ne plus se laisser submerger, Fly Lady nous demande de considérer le cycle du linge comme un processus en 5 étapes :

1. Trier
2. Laver
3. Sécher
4. Plier
5. Ranger

Elle va même plus loin en considérant le linge sale comme un bébé ou une casserole sur le feu qu'on ne peut pas laisser sans surveillance. Il faut le garder dans un coin de sa tête en permanence… donc en faire une routine à intégrer au plan de base hebdomadaire !
Vous noterez, comme moi, que Fly Lady commence le cycle du linge au tri. Il me semble qu'il manque l'étape de collecte qui est souvent chronophage… mais lisez la suite, vous comprendrez !
Astuces pour gérer linge et lessives sereinement (Fly Lady & OrganiZen aussi)



- Identifiez visuellement les points de centralisation du linge sale = un panier par chambre et/ou sur le palier entre les chambres, un panier dans la salle de bain… à vous de voir où chacun se déshabille pour y mettre immédiatement le linge. Vous l'aurez compris, on évite ainsi de retrouver chaussette orpheline sous le lit et autres tas de vêtements sales non identifiés à droite et à gauche.
- Responsabilisez les membres de votre famille : expliquez leur que tout linge non mis dans le panier ne sera pas lavé ET, selon l'âge, que tout panier plein doit être amené jusqu'à la machine. Voilà, pour l'étape de collecte que Fly Lady avait omise.
- Mettre en place une routine pour éviter d'oublier de mettre en route une machine, d'étendre le linge et de le retrouver 2 jours plus tard sec et sentant mauvais dans le tambour, vous retrouvez avec une tonne de linge à plier… : décider des jours de lessive (par exemple : lundi, mercredi, vendredi) et suivez le processus complet du tri, jusqu'au rangement ! La fréquence des machines va dépendre de la taille de votre famille.
- N'hésitez pas aussi à répartir les tâches entre membres de la famille : par exemple, Mme trie et met en route ou programme le matin, Mr met l'ancienne lessive sèche dans la panière et étend ou met au sèche-linge le midi/soir et le linge est plié puis rangé le soir par chacun des membres ou, autre exemple, 1 lessive par jour. Là, encore et toujours, établissez qui fait quoi et intégrez les nouvelles routines.

L'idée, vous l'aurez compris, est d'aller au bout de la tâche, de la finir pour être tranquille et satisfait(e). Quand vous entamez le cycle de lessive, allez jusqu'au bout ou ne le faites pas.
Autres astuces pratiques pour le tri et rangement du linge

- Vous faîtes un cycle court ? 30/45 minutes ? C'est le moment idéal pour attaquer le tri et/ou le ménage, dans la buanderie par exemple puisque vous y êtes. Toute autre zone à désencombrer fera aussi l'affaire bien sûr. Le principe est d'avoir un temps délimité pour accomplir une tâche. Une fois le cycle de la machine terminée, vous stoppez votre tri/ménage pour étendre la lessive ou la mettre au sèche-linge et passez à autre chose (c'est toujours ça de fait et vous n'oublierez pas de l'étendre !)
- Triez vos vêtements : moins vous en aurez, moins vous en aurez à laver, pour vous aider, c'est ici.
- Profitez des moments de tri du linge sale et/ou de rangement du linge propre pour trier le

linge : donnez tout ce qui est troué, abimé, déformé ainsi que tout ce qui est trop petit ou ne plait plus. Les organismes caritatifs collecteurs ont leur circuit de recyclage des vêtements. N'hésitez pas à donner même ceux abîmés, ils seront recyclés en isolant pour l'habitation ou en matière plastique!
Il n'y a plus de place dans le tiroir pour ranger le linge propre ? C'est le signe qu'il faut trier.

- Rangez vos vêtements par tenue complète sur un cintre ou pliés ensemble : cela peut paraître étrange et surtout très différent de vos habitudes et pourtant, voilà une façon très efficace de gagner du temps le soir lorsque vous préparez vos vêtements pour le lendemain.

Le linge des enfants : déléguez !

Hop, au sale !
Je ne vous le cache pas, c'est mon morceau préféré de la méthode Fly Lady et aussi celui qui choque le plus nos âmes de mamans françaises dévouées.
Voici ce que nous dit Fly Lady en ce qui concerne les enfants et la lessive : "Lorsque mon fils a eu 9 ans, il a commencé à faire ses propres lessives. [..] Même des enfants de 6 ans peuvent apprendre à faire la lessive avec un peu d'aide."
Oui, vous pouvez déléguer et cela n'aura que des bénéfices pour vos enfants :

- En charge de leur propre linge, ils salissent moins (tiens, bizarre ?)
- Ils seront autonomes sereinement puisque vous les encadrez au début
- Leurs futurs conjoints vous remercieront
- Vous n'avez plus à vous en occuper !

Le témoignage d'une maman accompagne ce chapitre de Fly Lady, en voici un extrait qui m'a particulièrement parlé : "Vous avez raison, les enfants peuvent s'occuper de leur propre linge. Chacun des miens dispose de son bac à linge dans sa chambre et d'un jour désigné pour faire ses lessives. Ils ne sont pas autorisés à en faire un autre jour, donc s'ils ne l'ont pas fait au bon moment, il leur faut attendre la semaine suivante. Ils ont commencé à trier leur linge et à le laver à l'âge de cinq ans. La seule aide dont ils ont eu besoin, une fois que je leur ai tout expliqué, à part quelques rappels de ma part, a été de placer un repose-pieds devant les machines pour qu'ils puissent les atteindre. Aucun de leurs amis ne les croit quand ils disent qu'ils font leur propres lessives et quant aux miens, quasiment aucun ne peut croire que je n'ai pas lavé les vêtements de mes enfants depuis des années. Pourquoi les mères pensent-elles qu'elles doivent tout faire pour leurs enfants ?"
Et vous la lessive ? Vous gérez comment ?

LA SUITE EST A DECOUVRIR SUR *http://organizen.fr*